



Pains plats à la ricotta et aux champignons avec ciboulette

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Ricotta
100 g | 200 g



Pain plat
2 | 4



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Tomate
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Ciboulette
7 g | 7 g



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les champignons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Trancher finement les **champignons cremini** et de **Paris**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser tous les **champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et dorés.

4



Assembler et gratiner les pains plats

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Lorsque les **champignons** seront cuits, retourner les **pains plats**, puis les badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Étendre uniformément la **ricotta assaisonnée** sur les **pains plats**. Garnir d'**oignons caramélisés**, de **champignons rôtis** et de **parmesan**.
- Cuire les **pains plats** assemblés dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que la **ricotta** soit bien chaude. (REMARQUE : Pour 4 pers., griller dans le haut et au centre du four.)

2



Caraméliser les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glacage balsamique**, puis **saler**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés foncés.
- Retirer du feu, puis réserver.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glacage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** de la **ciboulette**.
- Bien mélanger au moment de servir.

3



Préparer et chauffer les pains plats

- Émincer la **ciboulette**.
- Directement dans le contenant, assaisonner la **ricotta** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient bien chauds. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four.)
- Retirer du four, puis réserver jusqu'à ce que les **champignons** soient prêts.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quartiers, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **glacage balsamique**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Rôtir les champignons

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter des **poitrines de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Couper les **poitrines** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer sur une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **oignons** à l'étape 2.

3 | Assembler et gratiner les pains plats

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Garnir les **pains plats** de **poulet**.

